



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PELAN STRATEGIK AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT 2021-2025





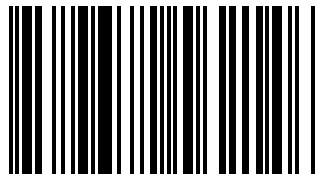
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

ISBN 978-967-25621-4-6



9 7 8 9 6 7 2 5 6 2 1 4 6

PELAN STRATEGIK AGENDA
NASIONAL MALAYSIA SIHAT
2021-2025

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya

“

Perkhidmatan Awam komited mengangkat Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) sebagai agenda negara bagi memastikan Keluarga Malaysia Sihat Sejahtera. Bagi merealisasikan agenda ini, kesihatan hendaklah dijadikan sebagai keutamaan dalam semua polisi, rancangan pembangunan dan pelan strategik kementerian dan agensi (*Health in All Policies*). ANMS disampaikan melalui sistem perkhidmatan awam secara menyeluruh dengan memastikan tiada rakyat tertinggal terutamanya dalam mendepani situasi kesihatan yang penuh cabaran dan memberikan kesan dalam pelbagai aspek kehidupan.

Saya yakin melalui pendekatan keseluruhan negara (*Whole of Nation*), kerajaan komited bagi memastikan kelancaran inisiatif ini sampai dan dinikmati bersama-sama. Usaha ini akan digemblengkan dengan semua pihak secara menyeluruh bagi memastikan ANMS dapat dijayakan demi kesejahteraan dan kelestarian kesihatan Keluarga Malaysia.

”

TAN SRI DATO' SERI MOHD ZUKI BIN ALI

Ketua Setiausaha Negara



“

Bagi memastikan pelaksanaan Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) mencapai kejayaan sehingga ke peringkat akar umbi, libat urus dan kerjasama strategik hendaklah diperkukuh melalui penglibatan aktif daripada pelbagai agensi termasuklah pihak swasta dan NGO.

Usahasama secara holistik ini juga secara tidak langsung akan mempertingkatkan penyampaian perkhidmatan kesihatan sedia ada ke tahap yang lebih optimum.

”

DATO' SRI MOHD SHAFIQ BIN ABDULLAH

**Ketua Setiausaha
Kementerian Kesihatan Malaysia**





“

Agenda Nasional Malaysia Sihat adalah pendekatan menyeluruh *Whole of Government* dan *Whole of Society* untuk menggalakkan pembudayaan norma baharu dan pengamalan cara hidup sihat bagi menjana kesihatan dan kesejahteraan serta menjamin kelangsungan kehidupan seluruh Keluarga Malaysia.

Krisis kesihatan global COVID-19 ini telah membuktikan keperluan kritikal dalam memastikan kesiapsiagaan negara untuk menghadapi sebarang bentuk ancaman kesihatan.

Justeru, setiap individu, keluarga dan komuniti perlu berganding bahu bersama kerajaan dalam mencegah dan mengawal penyakit sama ada berjangkit atau tidak berjangkit serta bertekad dalam membantu Negara dengan pembukaan semua sektor ekonomi dan sosial dengan selamat.

”

**TAN SRI DATO' SERI DR NOOR HISHAM
BIN ABDULLAH**

Ketua Pengarah Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

KANDUNGAN

- **1 ISU DAN CABARAN KESIHATAN MALAYSIA**
 - 2 ■ Faktor Risiko Kesihatan
 - 3 ■ Cara Hidup Tidak Sihat
 - 4 ■ Kebersihan Persekitaran
 - 5 ■ Budaya Hidup Sihat dan Daya Tahan Badan
 - 6 ■ Peningkatan Populasi Warga Emas

- **7 AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT**
 - 8 ■ Objektif
 - 9 ■ Fasa Pelaksanaan
 - 10 ■ *Roadmap* ANMS
 - 11 ■ Kerangka ANMS

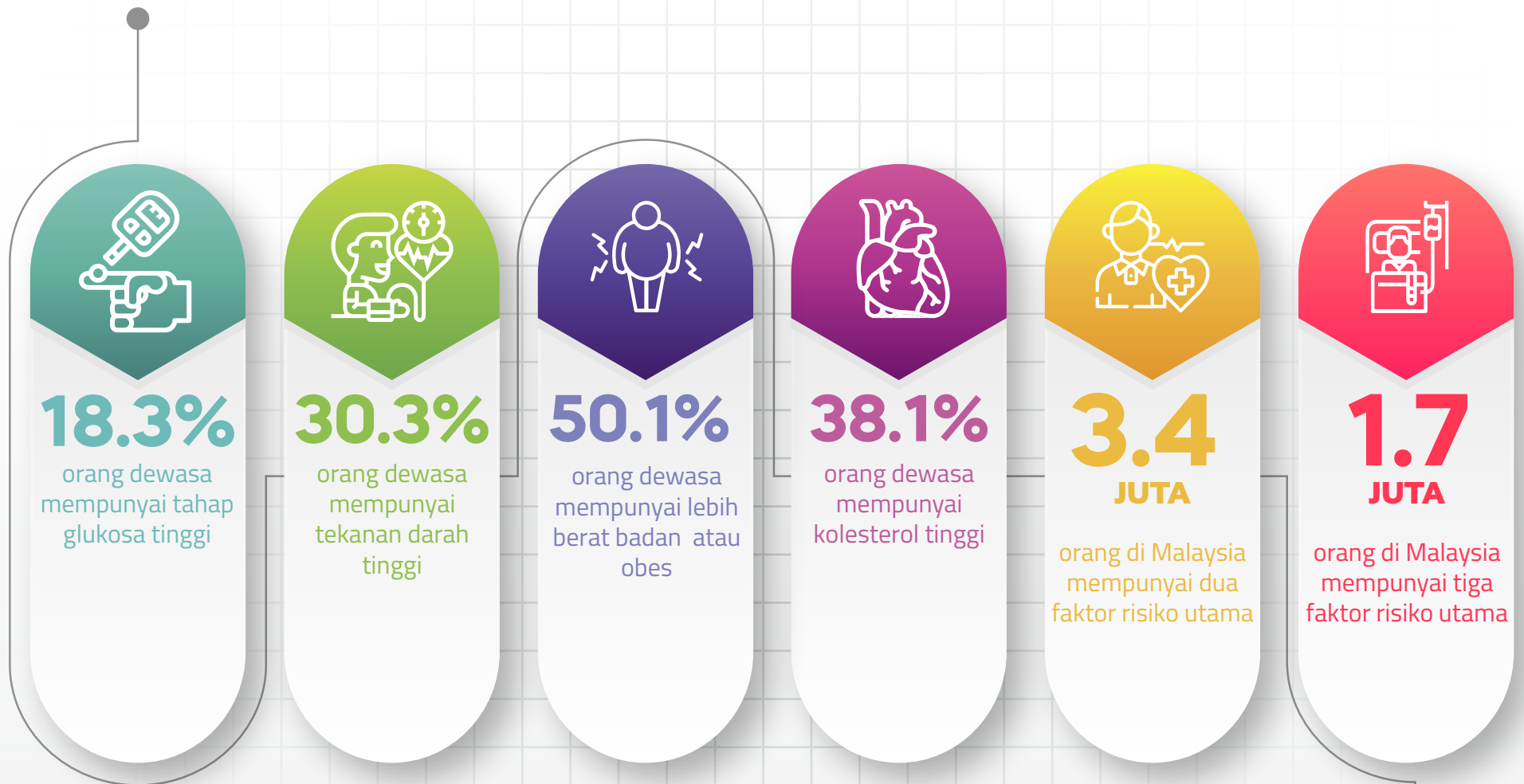
- **13 PELAN STRATEGIK ANMS**
 - 14 ■ Teras 1 : Memantapkan Promosi Pembudayaan Hidup Sihat
 - 22 ■ Teras 2 : Memantapkan Perkhidmatan Kesejahteraan Kesihatan
 - 30 ■ Teras 3 : Memperkasakan Kawalan Kesihatan Kendiri
 - 38 ■ Teras 4 : Memantapkan Kebersihan Persekitaran

- **52 PEMANTAUAN & PENILAIAN**
 - 53 ■ Kerangka Keberhasilan ANMS
 - 54 ■ Keberhasilan ANMS
 - 56 ■ Sasaran Teras



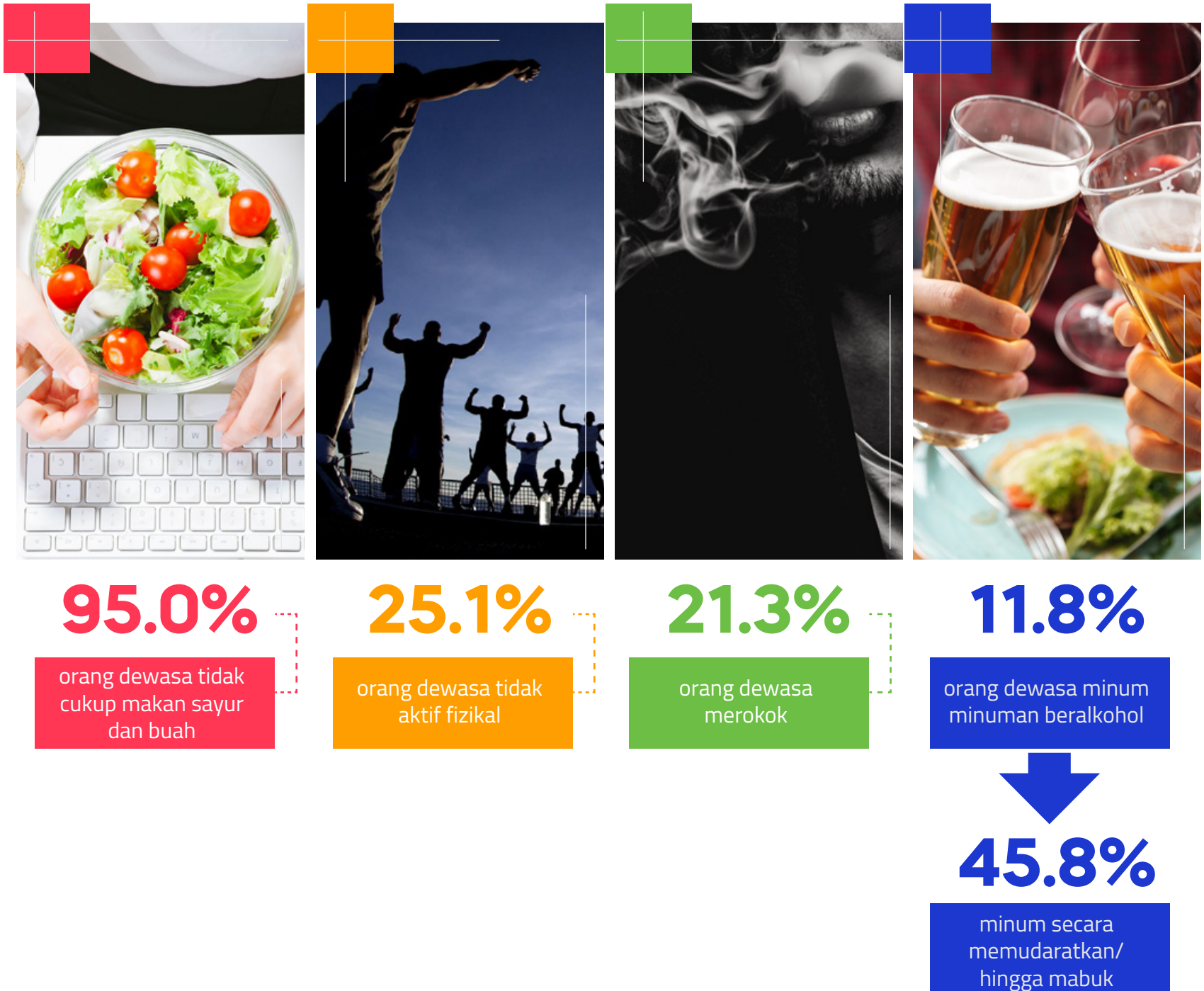
— ISU DAN CABARAN KESIHATAN MALAYSIA

FAKTOR RISIKO KESIHATAN



Sumber: NMHS, 2019

CARA HIDUP TIDAK SIHAT



Sumber: NMHS, 2019

KEBERSIHAN PERSEKITARAN



MALAYSIA
di tangga

68

dalam Indeks Negara
Terbersih Dunia, 2020
(2018-Tangga 75 daripada
180 negara)

*(Environmental Performance Index,
2020)*



31.5%

**Kadar Kitar Semula
Kebangsaan Tahun 2021**

(sasaran 40% -2025)
(KPKT, 2020)



BUDAYA HIDUP SIHAT DAN DAYA TAHAN BADAN

Sistem imun badan adalah amat penting untuk mencegah daripada mendapat penyakit selain sebagai kesiapsiagaan rakyat menghadapi sebarang ancaman kesihatan. Vaksin sememangnya terbukti meningkatkan imuniti badan dalam mencegah penyakit. Namun, budaya hidup sihat yang konsisten menyokong dalam memperkukuh IMUNITI badan mencegah dan melawan penyakit.

Justeru, rakyat Malaysia harus terus membudayakan hidup sihat yang disokong dengan persekitaran sihat bukan semata-mata untuk pencegahan penyakit berjangkit seperti COVID-19, malahan juga pencegahan penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung.



PENINGKATAN POPULASI WARGA EMAS


Peratusan rakyat Malaysia yang berusia 65 tahun dan ke atas meningkat daripada 7.4% pada tahun 2021 kepada 14.5% menjelang 2040 (DOSM, 2021) yang akan memberi implikasi kepada kesihatan, sosial, ekonomi, psiko-spiritual dan persekitaran.

Budaya hidup sihat membolehkan Malaysia membentuk kelompok warga emas yang sihat dan mampu menguruskan diri mereka serta mengurangkan risiko kesihatan mereka kelak.





AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT



Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) diluluskan oleh Jemaah Menteri pada 7 Ogos 2020. ANMS menggunakan pendekatan *Whole of Nation* iaitu penglibatan semua agensi kerajaan, swasta dan badan bukan kerajaan (NGO) serta rakyat bagi memastikan pelaksanaannya adalah secara menyeluruh.

ANMS adalah tawaran baharu kerajaan (*new deal*) yang bertujuan menjadikan rakyat Malaysia sihat sejahtera melalui pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

OBJEKTIF

01

Mempromosi pembudayaan hidup sihat untuk meningkatkan kesejahteraan kesihatan.

03

Memperkasakan rakyat dalam kawalan kesihatan sendiri.

02

Menyediakan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

04

Memperkukuh kerjasama dalam kalangan rakan strategik untuk mencapai kesejahteraan kesihatan.

FASA PELAKSANAAN

10 TAHUN 2 PENGGAL 4 FASA

FASA PERTAMA

(2020 - 2022)

FASA KEDUA

(2023 - 2025)

FASA KETIGA

(2026 - 2028)

FASA KEEMPAT

(2029 - 2030)

SEPARUH PENGGAL PERTAMA

SEPARUH PENGGAL KEDUA

ROADMAP ANMS

INITIATION

- Penyediaan kertas cadangan
- Perbincangan meja bulat
- Pembentukan draf Pelan Strategik ANMS
- Penyediaan bahan rujukan
- Penilaian keperluan (*baseline data*)

01

MAINSTREAMING

- Kempen Media ANMS (Pembudayaan Hidup Sihat, *Let's Talk* Minda Sihat, COVID-19 & Vaksin)
- Pelancaran peringkat kebangsaan
- Libat urus, advokasi & kolaborasi
- Bina upaya rakan strategik
- Integrasi inisiatif merentasi kementerian
- Pelaksanaan inisiatif
- Penyediaan cadangan kertas polisi ANMS
- Pembangunan Indeks Cara Hidup Sihat dan Literasi Kesihatan
- Penilaian Kempen Media ANMS
- Pengukuhan fasiliti dan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan

02

ACCELERATION

- Kempen Media ANMS (Pembudayaan Hidup Sihat, *Let's Talk* Minda Sihat, COVID-19 & Vaksin)
- Pelancaran peringkat negeri
- Libat urus, advokasi & kolaborasi
- Bina upaya rakan strategik
- Pengukuhan fasiliti dan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan
- Pelaksanaan inisiatif secara menyeluruh di semua peringkat kementerian, agensi, negeri dan daerah
- Kajian Indeks Cara Hidup Sihat dan Literasi Kesihatan
- Penilaian Kempen Media ANMS
- Perancangan Fasa 2 ANMS (2023-2025)

03

KERANGKA ANMS

MALAYSIA SIHAT SEJAHTERA

KEBERHASILAN TINGKAH LAKU

Pembudayaan Norma Baharu & Pematuhan SOP

Pengambilan Vaksin

Pembudayaan Hidup Sihat

Kebersihan Persekitaran

SETTING

Komuniti

Institusi Pendidikan

Fasiliti Awam

Tempat Kerja

Fasiliti Kesihatan

KAEDAH

Polisi

Promosi & Pendidikan

Advokasi, Kolaborasi & Perkongsian Pintar

Bina Upaya & Pernerkaan

PENDEKATAN *WHOLE OF NATION*

Whole Of Government

Whole Of Society

KERANGKA ANMS





— PELAN STRATEGIK ANMS

TERAS 1 :

MEMANTAPKAN PROMOSI PEMBUDAYAAN HIDUP SIHAT

Peningkatan taraf kesihatan dan kualiti kehidupan rakyat dapat dicapai melalui literasi kesihatan yang tinggi menerusi penyebaran maklumat di pelbagai platform dan pelaksanaan aktiviti secara holistik dan komprehensif daripada semua agensi awam, swasta, pertubuhan bukan kerajaan (NGO) dan rakyat.

Usaha ini adalah sejajar dengan situasi semasa Malaysia yang menunjukkan peningkatan penyakit dan keperluan dalam penjagaan kesihatan melalui pembudayaan hidup sihat. Kemunculan virus COVID-19 telah mengubah landskap Malaysia kepada norma baharu dan memberi kesan yang besar kepada Keluarga Malaysia khususnya kepada kesihatan mental dan fizikal.

OBJEKTIF

01

Meningkatkan kesedaran rakyat mengenai budaya hidup sihat.

02

Meningkatkan literasi kesihatan rakyat dalam pembudayaan hidup sihat.

03

Membudayakan hidup sihat ke arah kesejahteraan mental dan fizikal.

TERAS 1

2 STRATEGI



4 INISIATIF

STRATEGI 1 :

Memperkuh promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 1:

Promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan rakyat melalui pelbagai media dan aktiviti.

Inisiatif 2:

Promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan melalui jurucakap.

STRATEGI 2 :

Memperkuh rasa kepunyaan dan kecintaan terhadap kebudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 3:

Pengiktirafan kepada inisiatif kebudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 4:

Solidariti promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

STRATEGI 1:

Memperkukuh promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan

Promosi kesihatan merupakan proses mengupayakan individu dan masyarakat untuk mencegah dan mengawal penyakit bagi menambah baik kesihatan mereka (Ottawa Charter for Health Promotion, 1998). Manakala, literasi kesihatan merupakan kemahiran dalam mencari, memahami, menilai dan menggunakan maklumat kesihatan yang memberi impak kepada proses membuat keputusan dalam kehidupan seharian individu berkaitan kesihatan diri (Sorensen, 2012).



INISIATIF 1 :

Promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan rakyat melalui pelbagai media dan aktiviti

Penggunaan media massa, media sosial, media digital, media luar dan media cetak secara optimum dan penganjuran serta pelaksanaan aktiviti promosi kesihatan merupakan fokus dalam inisiatif ini. Penglibatan rakan strategik digiatkan bagi memastikan mesej dapat sampai ke akar umbi dan kesedaran terhadap pembudayaan hidup sihat dapat ditingkatkan.

Aktiviti 1.1

Penguksuhan promosi budaya hidup sihat melalui media.

- Mengoptimumkan penggunaan media sosial.
- Memantapkan promosi pembudayaan hidup sihat di media massa dengan kerjasama KKMM.
- Promosi pembudayaan hidup sihat oleh kementerian, kerajaan negeri, agensi awam, swasta, NGO dan organisasi dalam komuniti di platform media masing-masing.
- Program khas/slot khas di televisyen dan radio termasuk radio tempatan.
- Paparan mesej budaya hidup sihat di media luar seperti *billboard* dan skrin LED - Pihak Berkuasa Tempatan.
- Kolaborasi bersama Kementerian Pendidikan Malaysia seperti melalui DidikTV dan DELIMA.
- Promosi pembudayaan hidup sihat di terminal dan kenderaan pengangkutan awam dengan kerjasama Kementerian Pengangkutan.

Aktiviti 1.2

Perluasan promosi budaya hidup sihat melalui pelaksanaan aktiviti.

- Kementerian, kerajaan negeri, agensi awam, swasta dan NGO menganjurkan aktiviti pembudayaan hidup sihat seperti senamrobik, 10,000 langkah, sukaneka, sambutan hari kesihatan, sambutan hari sukan, saringan kesihatan, hari keluarga, kesihatan mental, motivasi pekerja, gotong-royong, program ziarah, keagamaan, aktiviti tanam pokok, *X-Break* dan kesukarelawan.
- Kerjasama strategik dalam mempergiat aktiviti promosi budaya hidup sihat kepada kumpulan sasar seperti orang asli, gelandangan, berkeperluan khas, pekerja, murid dan pelajar.
- Bekerjasama dengan Fit Malaysia (KBS) dalam pelaksanaan aktiviti fizikal dalam komuniti.

INISIATIF 2 :

Promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan melalui jurucakap

Jurucakap berperanan sebagai *mediator* dalam menyampaikan mesej kesihatan kepada rakyat. Usaha ini digiatkan bagi memastikan mesej kesihatan dapat disampaikan kepada kumpulan sasaran. Jurucakap turut berperanan sebagai pemangkin kepada kelestarian tingkah laku amalan hidup sihat komuniti dengan penglibatan aktif dalam pelaksanaan aktiviti dan sebagai penggerak dalam mempengaruhi Keluarga Malaysia untuk mengamalkan hidup sihat.

Aktiviti 2.1

Pemeriksaan individu berpengaruh sebagai jurucakap promosi budaya hidup sihat.

- Memperkasakan individu sebagai sukarelawan atau ejen kesihatan iaitu pemimpin dan sukarelawan COMBI, KOSPEN, Duta Kenali Ubat Anda, Ikon Gigi, Panel Penasihat, Doktor Muda dan juga penyelaras program pemeriksaan di lapangan.
- Memperkasakan pertubuhan bukan kerajaan di bawah penyelarasan KKM.

Aktiviti 2.2

Pemeriksaan individu berpengaruh rakan strategik sebagai jurucakap promosi budaya hidup sihat.

- Kementerian, agensi dan institusi mengenal pasti individu sebagai sukarelawan atau ejen untuk dilantik sebagai jurucakap promosi budaya hidup sihat.
- Kerajaan negeri mengenal pasti dan melantik individu yang terdiri daripada pemimpin negeri, ketua kampung, JKK Kampung, RELA, Rukun Tetangga dan individu berpengaruh dalam komuniti.
- Memperkasakan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) seperti pertubuhan belia, persatuan ibu bapa dan guru (PIBG), persatuan penjaja, persatuan pekebun kecil, persatuan alam sekitar, persatuan kecergasan, persatuan komunikasi dan lain-lain sebagai jurucakap.

STRATEGI 2:

Memperkukuh rasa kepunyaan dan kecintaan terhadap pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan

Pengiktirafan dan penghargaan berbentuk insentif bukan kewangan kepada aktiviti kesukarelawan komuniti kesihatan adalah faktor pendorong kepada peningkatan motivasi (Habtamu AJ, 2018). Manakala, kurang penghargaan dan insentif (*underappreciation*) merupakan ancaman kepada rasa kepunyaan (*ownership*) dalam pelaksanaan inisiatif kesihatan dalam komuniti (Eric Sarriot & Ali NS, 2020).



INISIATIF 3 :**Pengiktirafan kepada inisiatif pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan**

Penganugerahan, penghargaan serta apresiasi diberikan kepada rakan strategik bertujuan menggalakkan dan menghargai penglibatan mereka dalam pelaksanaan program dan aktiviti pembudayaan hidup sihat. Inisiatif ini merupakan usaha untuk kelestarian dan kelangsungan program pemerksaan serta mewujudkan rasa kepunyaan ke atas program dan aktiviti kesihatan yang dilaksanakan. Pemberian penganugerahan meliputi individu, komuniti, NGO, agensi awam dan swasta yang melaksanakan program pemerksaan kesihatan dalam komuniti serta aktiviti promosi kesihatan. Pemberian penghargaan turut diberikan kepada pengamal media yang aktif membuat liputan, rencana, penulisan dan penerbitan berkaitan kesihatan.

Aktiviti 3.1

Menggalakkan penglibatan dan penyertaan rakan strategik dalam inisiatif pembudayaan hidup sihat dan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

- Pembangunan garis panduan kriteria penganugerahan dan pelaksanaan.
- Meningkatkan penglibatan agensi awam dan swasta serta NGO dalam program pemerksaan kesihatan dan pelaksanaan aktiviti promosi pembudayaan hidup sihat.
- Menggalakkan pengamal media membuat liputan berkaitan isu-isu kesihatan.
- Memperkasakan individu dan pemimpin masyarakat untuk penglibatan aktif dalam program/aktiviti pembudayaan hidup sihat.

Aktiviti 3.2

Penganugerahan kepada rakan strategik dalam melaksanakan inisiatif pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

- Majlis Penganugerahan dan Apresiasi dilaksanakan dwitahunan.
- Antara kategori penganugerahan dan apresiasi:
 - Anugerah Khas MyCHAMPION
 - Anugerah CSR ANMS
 - Anugerah Individu
 - Anugerah Media Kesihatan
 - Anugerah Agensi
 - Anugerah Pertubuhan Bukan Kerajaan
 - Anugerah Institusi Pendidikan
 - Anugerah Lokaliti

INISIATIF 4 :**Solidariti promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan**

Solidariti dan rasa cinta kepada kesejahteraan kesihatan dipupuk menerusi Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional yang disambut serentak di seluruh negara oleh semua agensi dan institusi di semua peringkat kebangsaan, negeri, daerah dan komuniti. Penglibatan agensi swasta dan NGO diperlukan untuk memberi impak yang tinggi kepada matlamat Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional diadakan. Sambutan dalam komuniti diberi keutamaan khususnya di kawasan pedalaman dan kumpulan berkeperluan khas melalui aktiviti jangkau luar (*outreach*).

Aktiviti 4.1

Advokasi rakan strategik dalam penglibatan dan penyertaan Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional.

- **Kementerian** – menggalakkan agensi/ jabatan/ institusi di bawahnya mengadakan aktiviti Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional.
- **Kerajaan negeri** – menggalakkan daerah dan agensi/ jabatan di bawah pentadbirannya bersama-sama melaksanakan Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional.

Aktiviti 4.2

Aktiviti Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional.

- Sambutan peringkat kebangsaan
- Sambutan peringkat kementerian, agensi, institusi dan jabatan
- Sambutan peringkat negeri dan daerah
- Sambutan dalam komuniti

TERAS 2: MEMANTAPKAN PERKHIDMATAN KESEJAHTERAAN KESIHATAN

Perkhidmatan kesejahteraan kesihatan, Teras 2 dalam Agenda Nasional Malaysia Sihat merupakan faktor pemungkin (*enabling*) iaitu persekitaran yang menyokong kepada pembudayaan hidup sihat dalam kalangan Keluarga Malaysia. Pemantapan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan dilaksanakan melalui penyediaan fasiliti dan perkhidmatan yang komprehensif serta terancang bagi kesejahteraan kesihatan rakyat. Kesejahteraan komuniti melibatkan aktiviti untuk menambahbaik kualiti kehidupan komuniti melalui penglibatan komuniti, perkhidmatan intervensi/program dan pemerksaan komuniti serta persekitaran yang menyokong pembudayaan hidup sihat.



TERAS 2

2 STRATEGI



4 INISIATIF

STRATEGI 3 :

Memperkuhkan fasiliti pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 5:

Wellness Hub sebagai fasiliti menyediakan perkhidmatan yang menyokong pembudayaan hidup sihat dan kelestarian untuk kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 6:

Wellness on Wheels (WoW) sebagai fasiliti menyediakan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara *mobile* yang mudah diakses dan dekat dengan komuniti.

STRATEGI 4 :

Memperkuhkan perkhidmatan pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif 7:

Menambahbaik perkhidmatan kesejahteraan kesihatan.

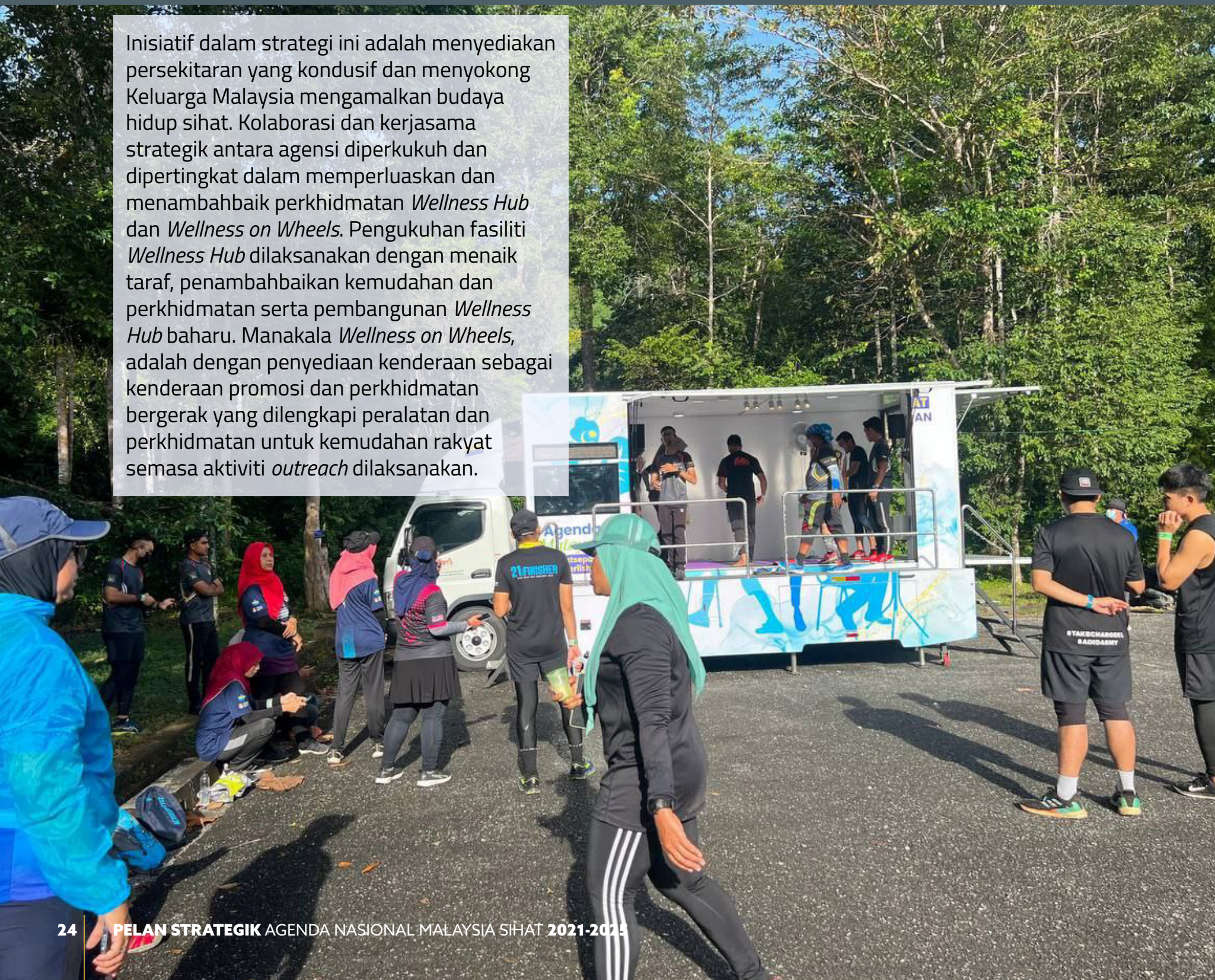
Inisiatif 8:

Membangunkan Pelan Pembangunan *Wellness Hub*.

STRATEGI 3:

Memperkukuh fasiliti pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Inisiatif dalam strategi ini adalah menyediakan persekitaran yang kondusif dan menyokong Keluarga Malaysia mengamalkan budaya hidup sihat. Kolaborasi dan kerjasama strategik antara agensi diperkukuh dan dipertingkat dalam memperluaskan dan menambahbaik perkhidmatan *Wellness Hub* dan *Wellness on Wheels*. Pengukuhan fasiliti *Wellness Hub* dilaksanakan dengan menaik taraf, penambahbaikan kemudahan dan perkhidmatan serta pembangunan *Wellness Hub* baharu. Manakala *Wellness on Wheels*, adalah dengan penyediaan kenderaan sebagai kenderaan promosi dan perkhidmatan bergerak yang dilengkapi peralatan dan perkhidmatan untuk kemudahan rakyat semasa aktiviti *outreach* dilaksanakan.



INISIATIF 5 :

Wellness Hub sebagai fasiliti menyediakan perkhidmatan yang menyokong pembudayaan hidup sihat dan kelestarian untuk kesejahteraan kesihatan.

Wellness Hub merupakan fasiliti yang menyediakan perkhidmatan promosi kesihatan bersepadu kepada komuniti setempat dengan memfokuskan kepada perkhidmatan kesejahteraan kesihatan bagi pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan. Perluasan dan naik taraf *Wellness Hub* di negeri dilaksanakan secara berperingkat dan berfasa setelah penilaian keperluan dan pemasaran dalam komuniti dilaksanakan.

Aktiviti 5.1

Menyediakan fasiliti dan peralatan *Wellness Hub*.

- Menaiktaraf *Wellness Hub*.
- Kolaborasi dengan kementerian, kerajaan negeri dan pemimpin masyarakat untuk penubuhan baharu *Wellness Hub* seperti:
 - Kerjasama dengan Kementerian Kewangan untuk menubuhkan *Wellness Hub* di UTC.
 - Menjadikan pusat khidmat parlimen sebagai pusat aktiviti kesejahteraan kesihatan.

Aktiviti 5.2

Meningkatkan penglibatan rakan strategik dalam mengoptimumkan penggunaan perkhidmatan di *Wellness Hub*.

- Mempertingkatkan jaringan kerjasama rakan strategik bagi penglibatan aktif dalam perkhidmatan kesejahteraan kesihatan seperti:
 - Kerjasama dengan KPKT untuk aktiviti kitar semula di *Wellness Hub*.
 - Mengadakan jualan sayur-sayuran dan buah-buahan di *Wellness Hub* dengan kerjasama FAMA.
 - Lawatan berkala daripada pasukan LPPKN ke *Wellness Hub* untuk pemeriksaan kanser wanita dan lelaki.

INISIATIF 6 :

Wellness on Wheels (WoW) sebagai fasiliti menyediakan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara *mobile* yang mudah diakses dan dekat dengan komuniti.

Wellness on Wheels (WoW) merupakan inovasi dalam menyampaikan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara bergerak (*mobile*) yang mudah diakses dan dekat dengan Keluarga Malaysia. *WoW* dilengkapi dengan kemudahan bagi aktiviti jangkau luar (*outreach*) dalam memperkasakan komuniti membudayakan hidup sihat. Keutamaan aktiviti kepada kumpulan sasar di kawasan pedalaman agar mereka tidak tercicir daripada arus perdana ANMS. Agensi yang turut menyediakan perkhidmatan bergerak dilibatkan bersama-sama dalam program-program berbentuk karnival, kem kesihatan dan jelajah.

Aktiviti 6.1

Menyediakan perkhidmatan *Wellness on Wheels (WoW)*.

- Penyediaan kenderaan sebagai *Wellness on Wheels* di semua negeri.
- Penambahan *Wellness on Wheels* di negeri.

Aktiviti 6.2

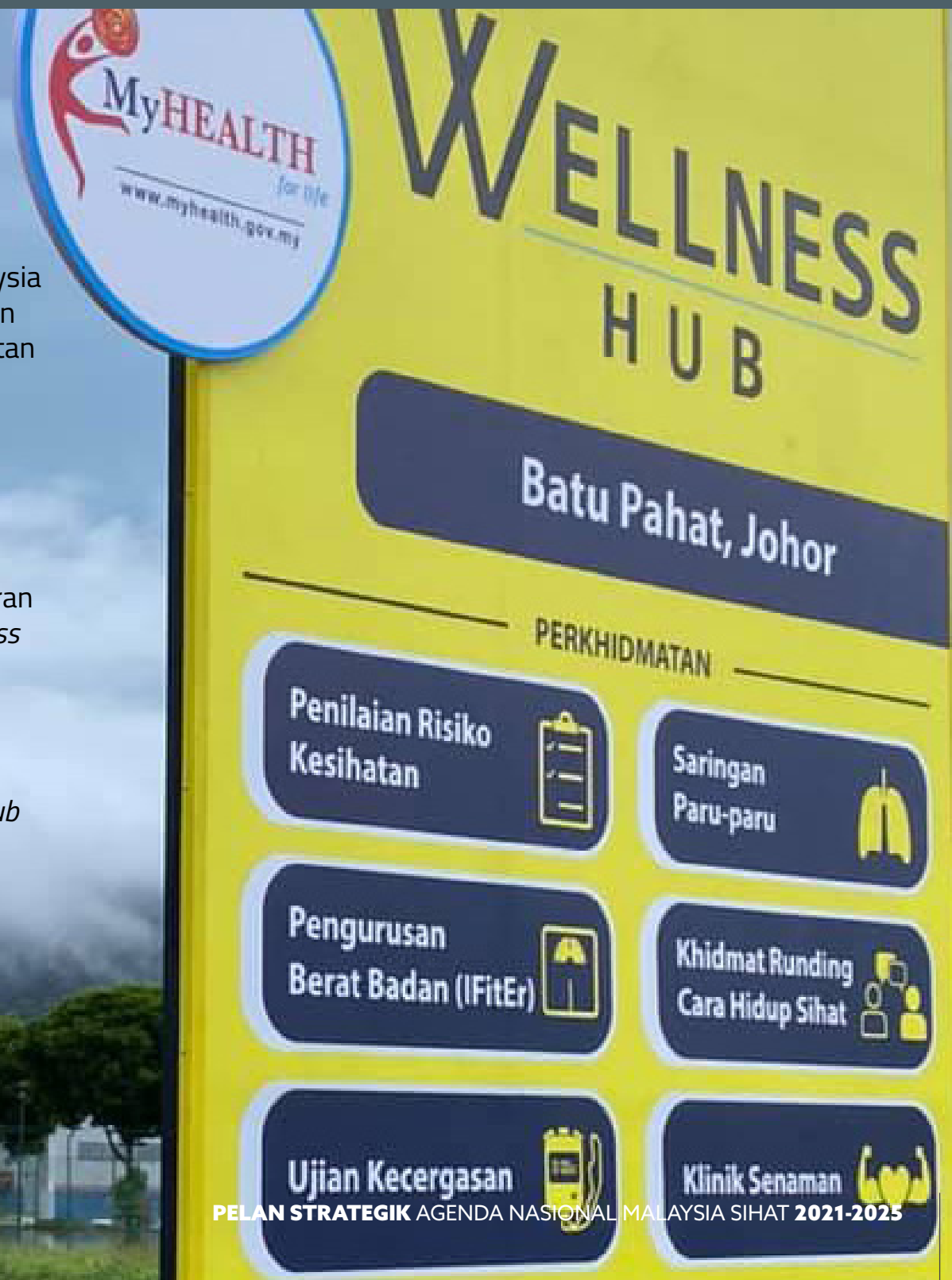
Meningkatkan penglibatan rakan strategik dalam penggunaan perkhidmatan *Wellness on Wheels (WoW)*.

- Menganjurkan program/aktiviti jangkau luar khususnya kepada kumpulan yang sukar dijangkau seperti orang asli.
- Kerjasama strategik dan kolaborasi antara agensi dalam program jangkau luar seperti:
 - *Wellness on Wheels*, Klinik Pergigian Bergerak (KPB) dan PSN Trooperz (MOSTI) bekerjasama dalam aktiviti *outreach* di sekolah dan kampung.

STRATEGI 4:

Memperkukuh perkhidmatan pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Usaha menjadikan Keluarga Malaysia sihat sejahtera, diperkukuh dengan membangunkan pakej perkhidmatan kesejahteraan kesihatan yang lebih komprehensif dan bersepadu serta membangunkan aplikasi *wellness* untuk rakyat memantau kesejahteraan kesihatan mereka. Kerjasama antara agensi awam, swasta dan NGO dalam penganjuran dan pelaksanaan aktiviti di *Wellness Hub* dan *Wellness on Wheels* dipertingkat. Pelan Pembangunan *Wellness Hub* disediakan untuk rancangan jangka panjang pembangunan baharu *Wellness Hub* untuk kesejahteraan rakyat.



INISIATIF 7 :**Menambahbaik perkhidmatan kesejahteraan kesihatan**

Pakej Perkhidmatan *Wellness Hub* yang komprehensif dibangunkan bagi memenuhi keperluan komuniti secara bersasar dan diberi suntikan baharu dengan penglibatan daripada pelbagai agensi dan komuniti. Satu Aplikasi *Wellness* dibangunkan untuk membantu rakyat mengakses maklumat dan memantau sendiri aktiviti dan kesihatan mereka. Selain itu, aktiviti mempromosikan *Wellness Hub* dan *Wellness on Wheels* dipertingkatkan bagi penglibatan yang lebih tinggi dalam kalangan komuniti khususnya golongan belia.

Aktiviti 7.1

Membangunkan pakej perkhidmatan yang komprehensif berdasarkan *setting* dan kumpulan sasar.

- Menyediakan pakej perkhidmatan yang komprehensif, bagi memenuhi keperluan komuniti setempat bersama-sama rakan strategik untuk ditawarkan di *Wellness Hub*.
- Bina upaya penyelarass *Wellness Hub* dan *focal point* rakan strategik dalam pakej perkhidmatan integrasi *Wellness Hub* dan *Wellness on Wheels*.

Aktiviti 7.2

Membangunkan Aplikasi *Wellness* untuk rakyat menilai dan meningkatkan kemahiran kawalan kesihatan sendiri.

- Pembangunan Aplikasi *Wellness*.
- *TOT* penyelarass *Wellness Hub*, *focal point* agensi dan MyCHAMPION mengenai Aplikasi *Wellness*.
- Promosi Aplikasi *Wellness*.

Aktiviti 7.3

Perluasan konsep *Wellness Hub* kepada rakan strategik.

- Advokasi dan libat urus rakan strategik untuk adaptasi konsep *Wellness Hub*
- Perluasan konsep *Wellness Hub* oleh rakan strategik seperti:
 - Klinik Kekal Sihat di IPT (KPT).
 - Mengoptimumkan kemudahan sedia ada di kementerian/ negeri untuk adaptasi konsep *Wellness Hub*.

Aktiviti 7.4

Menguukuhkan inisiatif kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan seperti:

- Penyediaan kemudahan laluan 10,000 langkah/ pejalan kaki/ laluan basikal/ gimnasium di kampung dan taman perumahan.
- Penyediaan kemudahan untuk anggota kerja membuat saringan kesihatan sendiri.
- Sokongan Psikososial - Pusat Sokongan Sosial Setempat – contoh: *Toll free helpline @ LPPKN 1-800-82-0300 dan Talian Kasih 15999*.
- Meningkatkan peranan AKRAB dalam aktiviti kesejahteraan kesihatan mental.
- Penyediaan aktiviti/ program keselamatan pengguna dan makanan.

INISIATIF 8 :

Membangunkan Pelan Pembangunan *Wellness Hub*

Pelan Pembangunan *Wellness Hub* dirangka untuk jangka panjang memfokuskan kepada penyediaan/pembangunan baharu dan prasarana *Wellness Hub* yang serba lengkap serta berfungsi dengan sempurna dan optimakan penggunaannya oleh komuniti sekitarnya. Pelan pembangunan ini merangkumi keperluan sumber operasi utama iaitu kewangan dan tenaga manusia. Teknologi baharu dioptimumkan bagi penyediaan perkhidmatan yang lebih baik dan bermanfaat kepada rakyat.



Aktiviti 8.1

Penyediaan Pelan Pembangunan *Wellness Hub*.

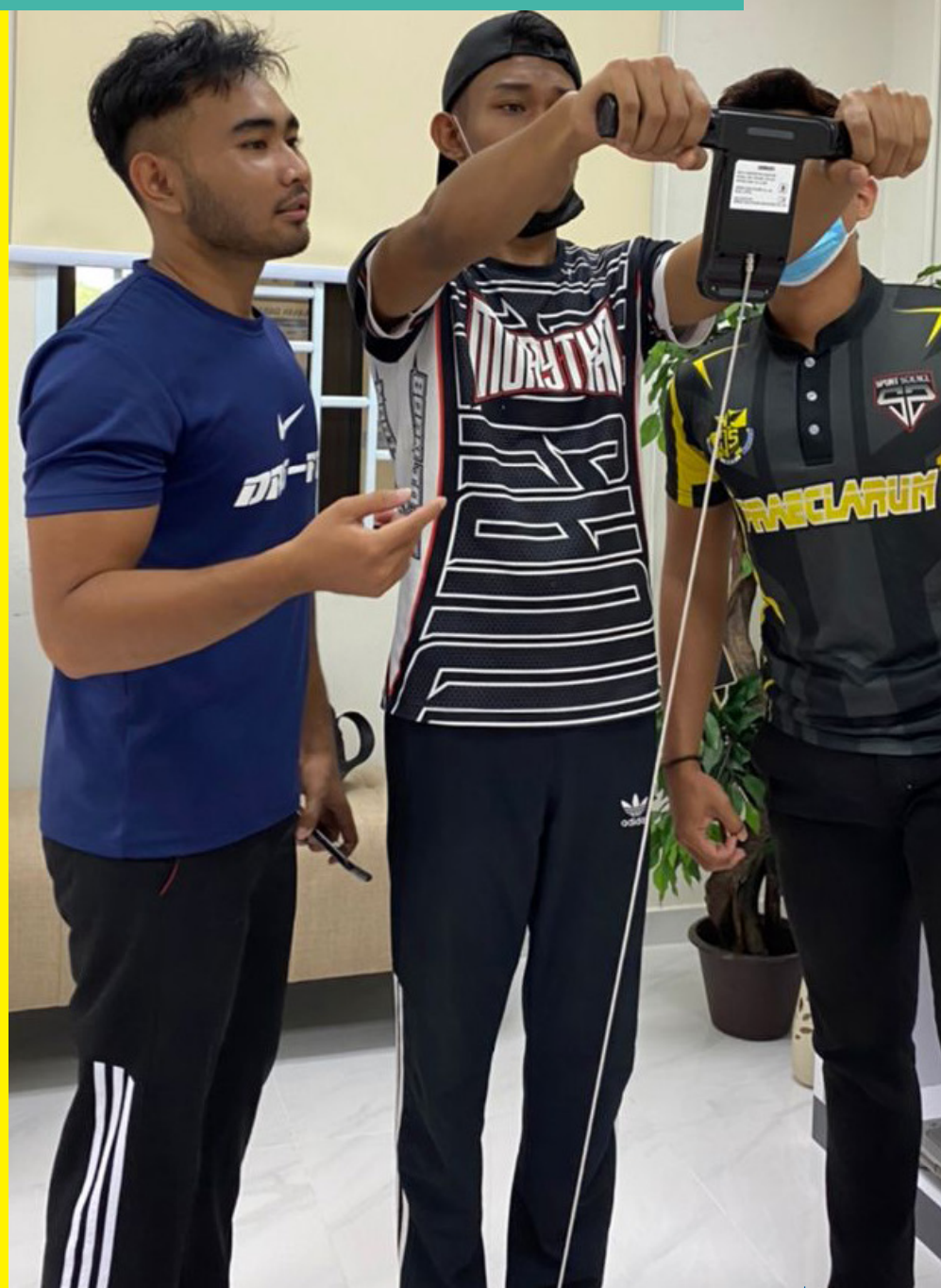
- Penilaian keperluan pembangunan *Wellness Hub*.
- Siri bengkel Pelan Pembangunan *Wellness Hub*.
- Libat urus rakan strategik mengenai Pelan Pembangunan *Wellness Hub*.



Aktiviti 8.2

Memperluas fasiliti dan perkhidmatan *Wellness Hub* di seluruh negara.

- Pembangunan *Wellness Hub* baharu di daerah yang dikenal pasti.



TERAS 3: MEMPERKASAKAN KAWALAN KESIHATAN KENDIRI

Kawalan kesihatan sendiri merupakan teras ketiga dalam Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS). Teras ini bertujuan memperkasa individu, keluarga dan komuniti dalam penjagaan kesihatan dan persekitaran bagi melahirkan rakyat yang sihat sejahtera. Pemerksaan rakyat adalah penting bagi membolehkan rakyat berpengetahuan dan berkemahiran dalam mengenal pasti, mengurus, menilai, membuat keputusan dan bertindak dalam kawalan kesihatan untuk pencegahan penyakit. Fokus pemerksaan rakyat meliputi pembudayaan hidup sihat, penilaian kesihatan sendiri, amalan norma baharu, pematuhan *SOP* dan pengambilan vaksin serta kebersihan persekitaran. Pengukuhan dan perluasan program pemerksaan kesihatan turut diberi keutamaan bagi kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

OBJEKTIF

01

Meningkatkan kemahiran dalam kawalan kesihatan sendiri.

02

Meningkatkan penglibatan aktif rakan strategik dan rakyat dalam menjayakan inisiatif untuk kesejahteraan kesihatan.

03

Memperkasakan komuniti dalam kawalan kesihatan sendiri.

TERAS 3

2 STRATEGI



4 INISIATIF

STRATEGI 5 :

Memantapkan pelaksanaan program pemerkasaan komuniti.

Inisiatif 9

Memperluas program pemerkasaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran.

Inisiatif 10

Memperluas program intervensi pemerkasaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran.

STRATEGI 6 :

Memantapkan kemahiran kawalan kesihatan sendiri untuk kelestarian kesejahteraan kesihatan komuniti.

Inisiatif 11


Bina upaya rakan strategik dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri.

Inisiatif 12

Pemusatan pengoperasian sukarelawan dan ejen secara bersepadu.

STRATEGI 5 :

Memantapkan pelaksanaan program pemerksaan komuniti



Pemerksaan komuniti dilaksanakan secara holistik dengan penglibatan dan kerjasama rakan strategik yang menjadi pengantara dan pemudahcara dalam mendidik, mempromosikan serta melaksanakan aktiviti kawalan kesihatan sendiri. Program pemerksaan diperluas dan dimantapkan agar dapat memberi impak yang tinggi kepada kesejahteraan rakyat.

INISIATIF 9 :

Memperluas program pemerksaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasar

Komuniti, pekerja, guru, murid dan siswa serta individu diperksa melalui latihan bina upaya dengan kemahiran tertentu dalam penjagaan kesihatan khususnya kawalan kesihatan sendiri. Mereka yang dilatih dikenali sebagai sukarelawan/ejen dan berperanan menyampaikan maklumat, melaksanakan aktiviti dan menggerakkan komuniti untuk kesejahteraan kesihatan. Pemerksaan kesihatan dapat memupuk semangat rasa kepunyaan dan kebertanggungjawaban terhadap kesihatan.

Aktiviti 9.1

Program pemerksaan kesihatan dalam komuniti.

- Libat urus rakan strategik seperti kementerian, kerajaan negeri, agensi awam, PBT, Jawatankuasa Kampung, Rukun Tetangga dan Majlis Perwakilan Penduduk untuk melaksanakan program pemerksaan kesihatan.
- Memperluas program pemerksaan kesihatan seperti:
 - COMBI
 - KOSPEN
 - Duta Kenali Ubat Anda
 - Ikon Gigi

Aktiviti 9.3

Program pemerksaan kesihatan di institusi pendidikan.

- Memperksakan warga sekolah dan institusi pengajian tinggi dalam pembudayaan hidup sihat.
- Memperksakan guru pelatih dalam pembudayaan hidup sihat dengan kerjasama KPM.
- Memperluas program pemerksaan di sekolah dan institusi pengajian tinggi seperti:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Program HePiLI@ Prasekolah dan TABIKA ▪ Program HePiLI@ PADUKA ▪ Program HePiLI@ Sekolah Rendah & Menengah ▪ Program HePiLI@IPT 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Program KOTAK ▪ Program BEGIN ▪ Program PINTAR ▪ Program SHIELDS ▪ Program <i>Tomorrow Leaders</i>
--	--

Aktiviti 9.2

Program pemerksaan kesihatan di tempat kerja.

- Libat urus kementerian, kerajaan negeri dan agensi untuk melaksanakan program pemerksaan seperti :

<ul style="list-style-type: none"> ▪ KOSPEN Plus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMBI tapak pembinaan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Program bersama MSOSH (<i>Malaysian Society For Occupational Safety & Health</i>)
---	---	---

INISIATIF 10 :

Memperluas program intervensi pemerksaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran

Program intervensi adalah program yang memberi penekanan kepada perubahan tingkah laku dalam penyelesaian masalah kesihatan sendiri, keupayaan bertindak bagi mencegah dan mengawal faktor risiko kesihatan yang dihadapi. Pelaksanaan program intervensi adalah berfokus kepada modifikasi tingkah laku kesihatan secara bersasar serta direka bentuk mengikut keperluan dan perubahan tingkah laku kesihatan yang diperlukan. Program ini dikendalikan secara berstruktur dan berjadual untuk jangka masa yang ditetapkan. NGO, sukarelawan dan ejen kesihatan yang terlatih dibimbing dan diperkasa untuk mengendalikan program intervensi. Antara program intervensi adalah pengurusan berat badan, kesihatan mental, berhenti merokok, kesihatan pergigian, resilien dan pencegahan penyakit berjangkit.

Aktiviti 10.1

Program intervensi pemerksaan hidup sihat dalam komuniti.

Aktiviti 10.2

Program intervensi pemerksaan hidup sihat oleh NGO/ CSO.

Aktiviti 10.3

Program intervensi pemerksaan hidup sihat di tempat kerja.

Aktiviti 10.4

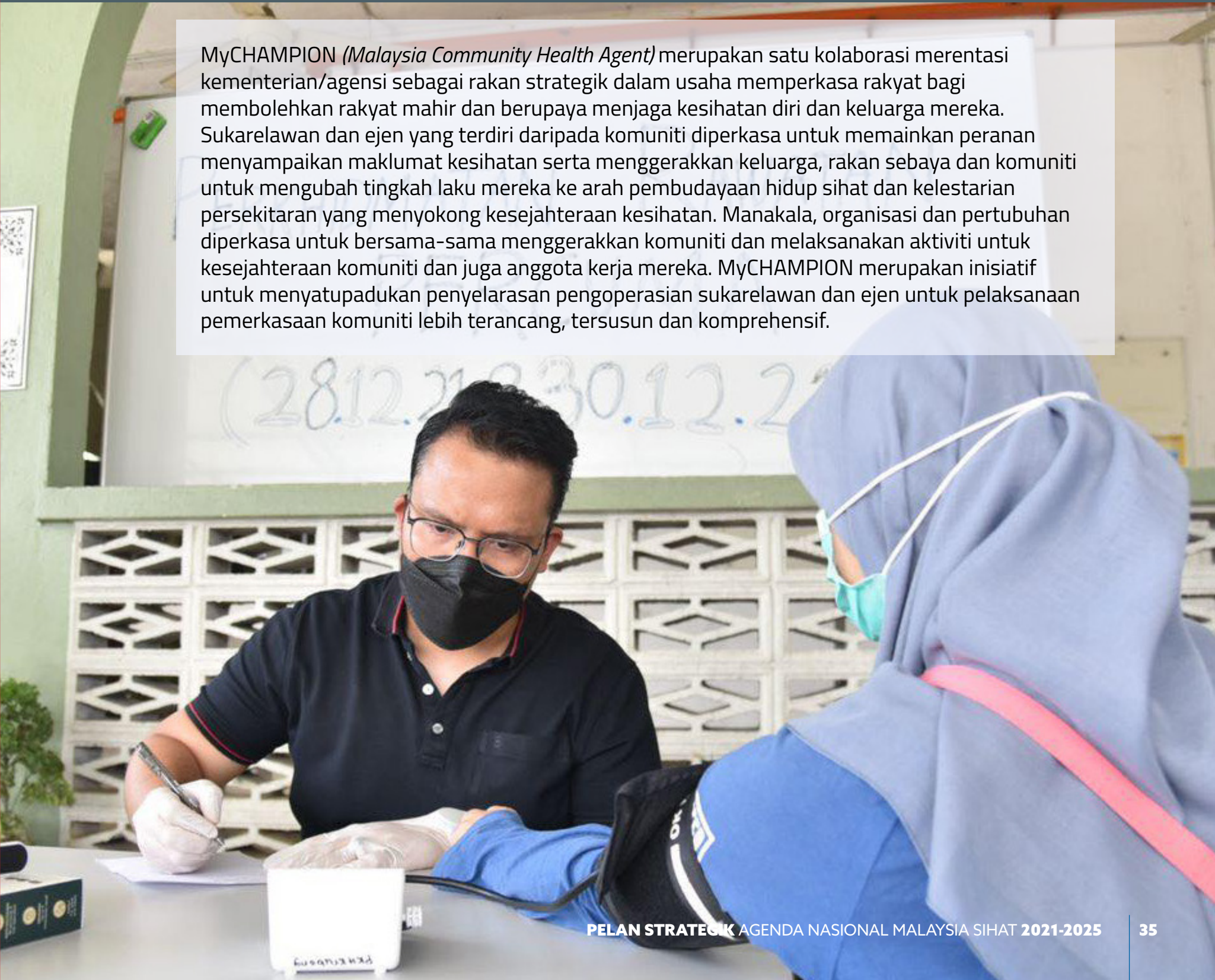
Program intervensi pemerksaan hidup sihat di Institusi pendidikan.



STRATEGI 6 :

Memantapkan kemahiran kawalan kesihatan sendiri untuk kelestarian kesejahteraan kesihatan komuniti

MyCHAMPION (*Malaysia Community Health Agent*) merupakan satu kolaborasi merentasi kementerian/agensi sebagai rakan strategik dalam usaha memperkasa rakyat bagi membolehkan rakyat mahir dan berupaya menjaga kesihatan diri dan keluarga mereka. Sukarelawan dan ejen yang terdiri daripada komuniti diperkasa untuk memainkan peranan menyampaikan maklumat kesihatan serta menggerakkan keluarga, rakan sebaya dan komuniti untuk mengubah tingkah laku mereka ke arah pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan. Manakala, organisasi dan pertubuhan diperkasa untuk bersama-sama menggerakkan komuniti dan melaksanakan aktiviti untuk kesejahteraan komuniti dan juga anggota kerja mereka. MyCHAMPION merupakan inisiatif untuk menyatupadukan penyelarasan pengoperasian sukarelawan dan ejen untuk pelaksanaan pemerikasaan komuniti lebih terancang, tersusun dan komprehensif.



INISIATIF 11 :**Bina upaya rakan strategik dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri**

Sukarelawan dan ejen yang dikenal pasti dilatih sebagai penggerak, advokator dan jurucakap dalam komuniti. NGO, pemimpin masyarakat dan ketua komuniti serta individu berpengaruh turut dilatih dan diperkasa untuk menerajui program pemerkasaan pembudayaan hidup sihat dalam komuniti di *setting* masing-masing. Modul dan garis panduan *training of trainers* disediakan agar aktiviti dapat dilaksanakan secara terancang dan berkesan dalam komuniti. Mereka juga diterapkan dengan kemahiran mewujudkan jaringan kerjasama pelbagai agensi untuk mendapatkan bantuan sumber tenaga, peralatan dan kewangan serta berkemahiran dalam keusahawanan sosial (*social entrepreneurship*) untuk penjanaan dana sendiri.

Aktiviti 11.1

Bina upaya rakan strategik sebagai *training of trainers* dalam kawalan kesihatan sendiri merangkumi aspek:

- Pembudayaan hidup sihat
- Kebersihan persekitaran
- Pengambilan vaksin
- Pembudayaan norma baharu dan pematuhan SOP

Aktiviti 11.2

Pemerkasaan sukarelawan dan ejen sebagai MyCHAMPION

- Bina upaya individu, pemimpin komuniti, sukarelawan dan ejen seperti PERWIRA, COMBI, KOSPEN, Duta Kenali Ubat, Ikon Gigi, Ahli Lembaga Pelawat, Rakan Muda, Sukarelawan Hero Kebersihan, AKRAB, Batin, Ketua dan JKK Kampung, RELA, Majlis Perwakilan Penduduk (MPP), Persatuan Penduduk, Fit Malaysia, Siswa Sihat, Atlet, PUSPANITA, Sahabat Komuniti Desa (SKoD), Skuad Waja, Ikon Sihat, Sekretariat Muafakat, Skuad Anti Dadah, AKRAB, PSN Trooperz dan lain-lain.
- Bina upaya ahli persatuan/pertubuhan NGO seperti pertubuhan belia, alam sekitar, sukan, kecergasan, kesenian, rekreasi, komunikasi dan kesihatan.

Aktiviti 11.3

Memperkasakan rakan strategik dengan kemahiran keusahawanan sosial (*social entrepreneurship*) untuk pelaksanaan dan kelestarian aktiviti.

INISIATIF 12 :**Pemusatan pengoperasian sukarelawan dan ejen secara bersepadu**

Pemusatan sukarelawan dan ejen dengan kerjasama merentasi agensi penting dalam menentukan halatuju pelaksanaan pemerkasaan komuniti. Kolaborasi ini membolehkan satu rangka kerja yang komprehensif dan holistik dengan pengurusan sumber yang terancang melalui pendekatan *Whole of Government* dan *Whole of Society*. Pelan Pembangunan Pengoperasian Sukarelawan dan Ejen dibangunkan bagi memudahkan pengurusan, perancangan, penyelarasan, pelaksanaan aktiviti, pemantauan serta penilaian dilaksanakan. Selain itu, satu sistem pendaftaran yang boleh diguna sama mengandungi maklumat lokaliti program pemerkasaan, sukarelawan dan ejen serta agensi penyelarasan akan dibangunkan.

Aktiviti 12.1

Pemetaan sukarelawan dan ejen program pemerkasaan secara berfasa.

- Fasa 1:
Pemetaan sukarelawan dan ejen kesihatan KKM.
- Fasa 2:
Pemetaan sukarelawan dan ejen rakan strategik.

Aktiviti 12.2

Membangunkan Pelan Pembangunan Pengoperasian Sukarelawan dan Ejen secara bersepadu.

Aktiviti 12.3

Membangunkan sistem pendaftaran sukarelawan dan ejen serta program pemerkasaan.



TERAS 4: MEMANTAPKAN KEBERSIHAN PERSEKITARAN

Penjagaan kebersihan persekitaran merupakan tanggungjawab bersama segenap lapisan masyarakat. Keadaan sesuatu persekitaran memberi implikasi kepada kesejahteraan kesihatan Keluarga Malaysia. Bagi menjamin implikasi yang positif dan baik, usaha ke arah penjagaan persekitaran yang bersih dan kondusif perlu digiatkan. Langkah untuk memupuk rasa kepunyaan dan tanggungjawab bersama dalam aspek kebersihan serta melestarikan kebersihan persekitaran bagi menyokong kesejahteraan kesihatan turut diberi perhatian. Strategi dan inisiatif dalam teras ini adalah sejajar dan melengkapinya keperluan Dasar Kebersihan Negara. Usaha memastikan hasrat ini tercapai adalah dengan memantapkan kebersihan persekitaran melalui 4 strategi.

OBJEKTIF

1

Meningkatkan amalan dan pembudayaan kebersihan persekitaran dalam kalangan rakyat.

Meningkatkan kebersihan persekitaran ke arah kelestarian alam sekitar.

2

3

Memperkasakan peranan komuniti untuk bersama-sama bertanggungjawab menjaga kebersihan persekitaran.

Mewujudkan infrastruktur yang menyokong kebersihan persekitaran dan budaya hidup sihat.

4

TERAS 4

4 STRATEGI  12 INISIATIF

STRATEGI 7

Meningkatkan kesedaran rakyat terhadap kebersihan persekitaran.

Inisiatif 13

Mempromosi kebersihan persekitaran kepada rakyat.

Inisiatif 14

Mendidik kanak-kanak, remaja sekolah dan siswa mengenai kebersihan persekitaran.

STRATEGI 8

Memperkukuhkan usaha ke arah kelestarian alam sekitar untuk kesihatan.

Inisiatif 15

Mewujudkan persekitaran yang bersih dan selesa.

Inisiatif 16

Menambahbaik mekanisma pengurusan persekitaran.

Inisiatif 17

Membudayakan amalan sanitasi dan disinfeksi secara sendiri.

Inisiatif 18

Memperkasakan aspek kebersihan tandas.

STRATEGI 9

Memperkasakan komuniti dalam memelihara kebersihan persekitaran.

Inisiatif 19

Memperkasakan komuniti mengenai penjagaan kebersihan persekitaran dan kemudahan awam.

Inisiatif 20

Memperkasakan peniaga untuk menjaga kebersihan premis perniagaan dan sekitarnya.

Inisiatif 21

Menggalakkan penglibatan komuniti dalam inisiatif Komuniti Sifar Sisa (KOSIS).

Inisiatif 22

Memperkasakan komuniti dalam pemantauan bersama.

STRATEGI 10

Mewujudkan persekitaran yang menyokong kesihatan.

Inisiatif 23

Mengarusperdanakan (*Mainstreaming*) pelaksanaan *Healthy Walkable City (HWC)*.

Inisiatif 24

Memperkasakan pelaksanaan Program Rakan Taman.

STRATEGI 7:

Kesedaran rakyat terhadap kebersihan persekitaran



Penjagaan kebersihan alam sekitar merupakan satu tindakan kolektif daripada semua pihak dan bukan hanya terletak pada kerajaan sahaja. Kesedaran rakyat mengenai kebersihan persekitaran perlu dipupuk secara berterusan bagi mewujudkan rasa kebertanggungjawaban bersama. Strategi ini memfokuskan kepada usaha meningkatkan kesedaran Keluarga Malaysia mengenai kepentingan penjagaan kebersihan persekitaran, kaedah dan teknik serta pengurusan sampah dengan bijak. Usaha ini dilaksanakan melalui pelaksanaan inisiatif meningkatkan kesedaran rakyat mengenai kebersihan persekitaran juga mendidik kanak-kanak, remaja sekolah dan siswa mengenai kebersihan persekitaran.

INISIATIF 13 :

Mempromosi kebersihan persekitaran kepada rakyat

Bagi menjayakan inisiatif ini fokus pelaksanaan aktiviti diberikan kepada pelaksanaan kempen seperti Kempen 3R, Kempen Berani Tegur dan Kempen Buang Sampah ke dalam Tong Sampah. Promosi kempen dan kesedaran kebersihan persekitaran dilaksanakan melalui pelbagai saluran media digital, media sosial dan media massa. Kerjasama daripada pelbagai agensi dan NGO khususnya bersama-sama mempromosikan aspek kebersihan persekitaran adalah diharapkan.

Aktiviti 13.1

Melaksanakan Kempen Berani Tegur dalam memperkasakan rakyat ambil peduli kebersihan persekitaran.

Aktiviti 13.2

Mempromosikan Kempen Buang Sampah ke dalam Tong Sampah.

Aktiviti 13.3

Melaksanakan Program *World Clean Up Day*.

- Advokasi agensi awam dan swasta berkaitan, NGO serta sukarelawan untuk penglibatan bersama dalam pelaksanaan aktiviti.

Aktiviti 13.4

Mempromosikan Program Sukarelawan Hero Kebersihan.

- Memperkasakan komuniti sebagai hero kebersihan.
- Pelaksanaan aktiviti kesukarelawanan dalam penjagaan kebersihan persekitaran.

Aktiviti 13.5

Melaksanakan Kempen Pembitaran Amalan 3R dan Budaya Kebersihan di pejabat bagi agensi kerajaan dan swasta.

- Mempromosikan amalan 3R di tempat kerja.
- Memperkasakan warga kerja untuk mengamalkan 3R.

INISIATIF 14 :

Mendidik kanak-kanak, remaja sekolah dan siswa mengenai kebersihan persekitaran

Inisiatif ini merupakan antara usaha awal dalam memupuk dan menerapkan amalan penjagaan kebersihan persekitaran dalam diri setiap individu serta menjadikan satu budaya dalam kalangan masyarakat. Pelaksanaan inisiatif ini di prasekolah, sekolah rendah dan menengah adalah dengan mengintegrasikan modul kebersihan persekitaran dalam modul HePiLi.

**Aktiviti 14.1**

Melaksanakan Modul Latihan Kelab Kitar Semula.

**Aktiviti 14.2**

Integrasi Modul Kelab Doktor Muda dan Program Tunas Doktor Muda dengan Latihan Kitar Semula dan Kelab Alam Sekitar.


**Aktiviti 14.3**

Memperkasakan siswa-siswi dalam kebersihan persekitaran melalui program kesedaran awam.



STRATEGI 8 :

Memperkukuhkan usaha ke arah kelestarian alam sekitar untuk kesihatan



Penekanan diberikan kepada keperluan dan tindakan untuk menjaga kelestarian alam sekitar seiring dengan pembangunan negara. Penjagaan kebersihan merangkumi kebersihan diri, kediaman, kawasan persekitaran terutamanya premis makanan, komersial, industri dan institusi serta tempat awam. Semua individu bertanggungjawab dalam usaha untuk memelihara alam sekitar supaya dapat dinikmati oleh generasi akan datang. Fokus Strategi 8 diberikan kepada mewujudkan persekitaran yang bersih dan selesa, menambah baik mekanisma pengurusan persekitaran, membudayakan amalan sanitasi dan disinfeksi secara sendiri dan memperkasakan aspek kebersihan tandas.

INISIATIF 15 :

Mewujudkan persekitaran yang bersih dan selesa

Aspek kebersihan persekitaran perlu terus diperkukuh ke arah memastikan kelestarian alam sekitar yang mampan. Pemerkasaan melalui penguatkuasaan mampu menambah baik pengurusan alam sekitar yang lebih berkesan. Tindakan undang-undang diambil ke atas individu/institusi yang melakukan kesalahan pembuangan sisa pepejal terkawal di lokasi yang tidak dibenarkan.

**Aktiviti 15.1**

Mengukuhkan penguatkuasaan ke atas individu/institusi yang melakukan kesalahan pembuangan sisa pepejal terkawal di lokasi yang tidak dibenarkan.

INISIATIF 16 :

Menambah baik mekanisma pengurusan persekitaran

Memantapkan pengurusan kebersihan persekitaran melalui operasi, pemantauan dan langkah kawalan yang berterusan dapat memastikan persekitaran bebas daripada pembuangan sampah haram. Pengurusan persekitaran yang baik turut termasuk amalan sanitasi dan disinfeksi secara cekap dan berterusan. Sanitasi dan pembersihan di kawasan berisiko dapat mengawal penyebaran virus COVID-19.

**Aktiviti 16.1**

Melaksanakan pemantauan kebersihan persekitaran melalui CCTV.

**Aktiviti 16.2**

Pelaksanaan Operasi Sanitasi Awam COVID-19.

INISIATIF 17 :

Membudayakan amalan sanitasi dan disinfeksi secara sendiri

Amalan sanitasi dan disinfeksi secara sendiri perlu diterapkan kepada rakyat sebagai satu amalan kebiasaan dalam kehidupan bagi mencegah penyakit. Melatih PBT dan komuniti tentang kemahiran melaksanakan aktiviti sanitasi dan disinfeksi di lokaliti masing-masing.

**Aktiviti 17.1**

Pelaksanaan garis panduan sanitasi dan disinfeksi kemudahan awam dan premis di kawasan PBT.

**Aktiviti 17.2**

Bina upaya PBT untuk melaksanakan sanitasi dan disinfeksi secara sendiri di kemudahan dan premis di kawasan PBT.

INISIATIF 18 :

Memperkasakan aspek kebersihan tandas

Rakyat dididik untuk lebih bertanggungjawab dalam penggunaan dan kebersihan tandas. Pemberian penghargaan atas komitmen dalam penjagaan kebersihan tandas merupakan langkah terbaik bagi menyokong inisiatif kebersihan tandas yang dilaksanakan oleh pihak yang terlibat. Inisiatif ini merupakan langkah dalam meningkatkan kesedaran rakyat mengenai kebersihan tandas.

**Aktiviti 18.1**

Pertandingan Tandas Awam Bersih Peringkat Kebangsaan.

**Aktiviti 18.2**

Kempen Kebersihan Tandas Awam Peringkat Kebangsaan.

STRATEGI 9 :

Memperkasakan komuniti dalam memelihara kebersihan persekitaran

Pemeriksaan komuniti dalam penjagaan persekitaran merupakan perkara utama ke arah persediaan memikul tanggungjawab bersama dan tindakan kolektif daripada Keluarga Malaysia menjaga kebersihan persekitaran untuk kesihatan. Peranan Keluarga Malaysia adalah penting dalam mewujudkan persekitaran yang bersih dan sejahtera. Persekitaran yang bersih mampu mencegah penyakit berjangkit khususnya penyakit bawaan vektor. Langkah ini diambil dengan memperkasakan komuniti mengenai penjagaan kebersihan persekitaran dan kemudahan awam, memperkasakan peniaga untuk menjaga kebersihan premis perniagaan dan sekitarnya, menggalakkan penglibatan komuniti dalam inisiatif komuniti sifar sisa dan memperkasakan komuniti dalam pemantauan bersama terhadap kebersihan persekitaran.

INISIATIF 19 :

Memperkasakan komuniti mengenai penjagaan kebersihan persekitaran dan kemudahan awam

Melatih dan memperkasakan komuniti dengan memberi pengetahuan, kesedaran dan kemahiran untuk melaksanakan aktiviti kebersihan persekitaran dan bertanggungjawab dalam menjaga kemudahan awam.

Aktiviti 19.1

Bina upaya komuniti untuk bersama-sama melaksanakan aktiviti promosi kebersihan persekitaran.

Aktiviti 19.2

Memperkasakan komuniti untuk bersama-sama menjaga kemudahan awam yang dikongsi bersama masyarakat.

Aktiviti 19.3

Memperkasakan komuniti supaya mengamalkan norma gaya hidup baharu.

INISIATIF 20 :

Memperkasakan peniaga untuk menjaga kebersihan premis perniagaan dan sekitarnya

Inisiatif ini untuk meningkatkan tahap kebersihan premis perniagaan bagi memastikan tahap kebersihan premis yang lebih kondusif dan selamat melalui kolaborasi semua pihak yang berkepentingan. Pengendali premis makanan dididik dan diperkasa melalui aktiviti libat urus dan kempen kebersihan bagi meningkatkan tahap kebersihan premis dan pengendalian makanan secara selamat. Penglibatan kolektif semua pihak adalah penting dalam menjayakan usaha ini.

Aktiviti 20.1

Memperkasakan peniaga untuk menjaga kebersihan premis perniagaan dan sekitarnya.

INISIATIF 21 :

Menggalakkan penglibatan komuniti dalam inisiatif Komuniti Sifar Sisa (KOSIS)

Komuniti dididik dan diberi galakan melalui penghargaan atas komitmen dalam melaksanakan amalan kitar semula untuk mencapai komuniti sifar sisa. Inisiatif komuniti sifar sisa bertujuan mempertingkatkan amalan kitar semula dan pengasingan sisa makanan. Pemerkasaan sekretariat muafakat komuniti digiatkan untuk pengukuhan program kesedaran awam dan pengkomposan di Pusat Inisiatif Komuniti Sifar Sisa.

**Aktiviti 21.1**

Melaksanakan program kesedaran awam dan pengkomposan di Pusat Inisiatif Komuniti Sifar Sisa (KOSIS) di bawah Pejabat Sekretariat Muafakat Komuniti (SMK) bagi mempertingkatkan amalan 3R dan pengasingan sisa makanan.

INISIATIF 22 :

Memperkasakan komuniti dalam pemantauan bersama

Mempromosi dan memperkasakan rakyat menggunakan Sistem i-Tegur bagi memantau dan melaporkan aktiviti pembuangan sampah di tempat larangan atau bukan di tempat pembuangan sampah.


**Aktiviti 22.1**

Penggunaan Sistem i-Tegur untuk penyaluran aduan di PBT.

- Memperluas penggunaan Sistem i-Tegur kepada orang awam untuk menyalurkan aduan berkaitan tahap kebersihan persekitaran di kawasan masing-masing melalui hebahan.

STRATEGI 10 :

Mewujudkan persekitaran yang menyokong kesihatan



Persekitaran yang menyokong kesihatan adalah pemangkin kepada peningkatan amalan hidup sihat dan aktiviti pembudayaan hidup sihat. Kemudahan seperti laluan pejalan kaki, laluan basikal dan landskap serta taman awam yang bersih, selesa dan kondusif memberi motivasi kepada Keluarga Malaysia untuk hidup aktif dan sihat. *Healthy Walkable City* diperkenal di beberapa buah bandar terpilih di Malaysia sebagai projek rintis. Justeru, melalui ANMS projek rintis ini diperluas lagi.

INISIATIF 23 :

Mengarusperdanakan (*Mainstreaming*) pelaksanaan *Healthy Walkable City (HWC)*

Garis Panduan Pelaksanaan *Healthy Walkable City (GPPHWC)* dibangunkan oleh KPKT melalui PLAN Malaysia sebagai panduan bagi memastikan setiap pembangunan bandar dapat mengintegrasikan prinsip reka bentuk yang mendorong kepada kehidupan penduduk yang lebih sihat dan aktif. Prinsip-prinsip perancangan seperti ketersambungan, reka bentuk sejagat yang mesra pengguna, selesa, selamat dan mampan diambil kira bagi memastikan setiap pembangunan bandar dapat mengintegrasikan prinsip reka bentuk yang menyokong kepada kelestarian kehidupan penduduk yang lebih sihat dan aktif, yang boleh memenuhi keperluan semua golongan individu termasuk kanak-kanak, warga emas dan OKU dalam mengamalkan gaya hidup yang sihat dan aktif. Komponen dan elemen *walkability* seperti laluan pejalan kaki, medan pejalan kaki, laluan basikal, tangga atau tanjakan, jejantas dan landskap serta kemudahan sokongan seperti bangku, pencahayaan dan sebagainya merupakan antara elemen utama yang diberi perhatian dalam merancang dan menyediakan sebuah kawasan yang bercirikan *HWC*.

**Aktiviti 23.1**

Pelaksanaan Projek *Showcase Healthy City* di bandar terpilih.

- Pelaksanaan projek *Showcase Healthy City* di tiga (3) bandar terpilih
 - MD Jerantut
 - MD Kulim
 - MP Ampang Jaya
- Komponen yang dibangunkan:
 - *Outdoor Gym*, papan tanda informasi kesihatan, sinki basuh awam, tambah baik (*retrofitting*), laluan pejalan kaki dan basikal, tempat letak kenderaan *micromobility*, *street furniture* (perabot jalan) dan laluan zebra.

**Aktiviti 23.2**

Pelaksanaan projek *Showcase Mobiliti Aktif* di lokasi terpilih dalam kawasan bandar.

- Pembangunan projek yang menggalakkan mobiliti aktif seperti berjalan kaki dan *non motorized mobility* seperti skuter. Komponen yang dibangunkan:
 - Laluan berkongsi (*shared lane*) pejalan kaki dan pengguna kenderaan tidak bermotor
 - Tempat meletak kenderaan tidak bermotor (*docking area*)
 - Papan tanda berinformasi

INISIATIF 24 :**Memperkasakan pelaksanaan Program Rakan Taman**

Pelaksanaan Program Rakan Taman merupakan salah satu program bagi menyokong persekitaran yang kondusif dalam aktiviti kesukarelawanan bagi menggalakkan masyarakat untuk memelihara, menjaga kebersihan dan keindahan landskap. Program Rakan Taman dapat menyemai kesedaran dalam kalangan masyarakat untuk mencintai serta mempunyai sifat kepunyaan terhadap taman awam, taman kejiranan atau kawasan lapang sebagai aset awam yang perlu dipelihara dan dijaga. Pelaksanaan aktiviti Rakan Taman juga dapat menyemarakkan semangat perpaduan dan integrasi sosial dalam kalangan masyarakat.

**Aktiviti 24.1**

Memperkasakan komuniti dalam pelaksanaan Rakan Taman.

- Memperkasakan komuniti sebagai Rakan Taman.
- Menganjurkan aktiviti kesukarelawanan berkaitan landskap bagi menggalakkan masyarakat melakukan kerja-kerja untuk memelihara, menjaga kebersihan dan keindahan landskap serta taman di kawasan kejiranan.

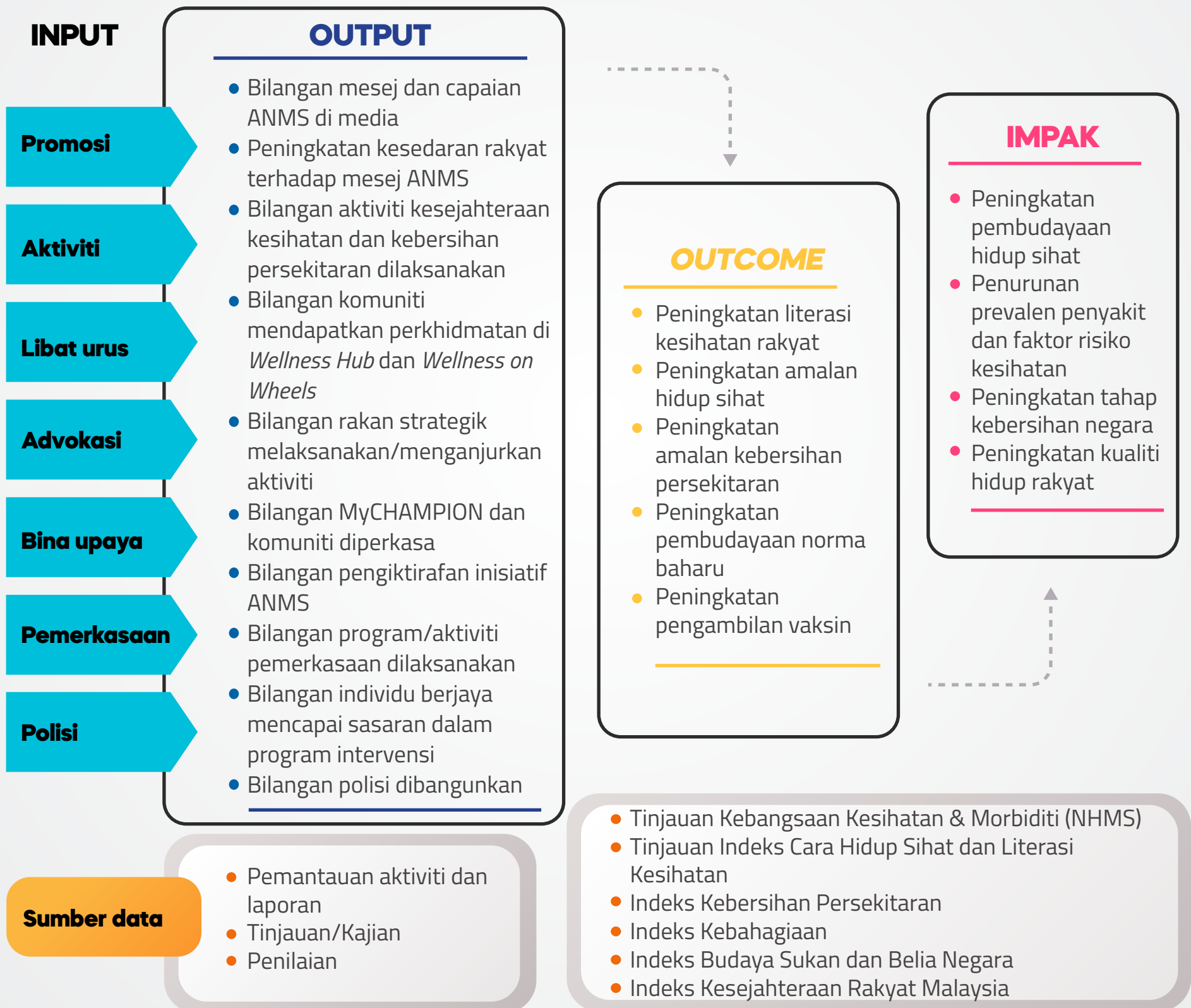


PEMANTAUAN & PENILAIAN

Di bawah Rancangan Malaysia Ke-12 (RMK-12) Dasar Literasi Kesihatan Kebangsaan (DLKK) diperkenal bagi menambah baik pengetahuan, pemahaman serta kemahiran dalam menilai dan menggunakan maklumat yang diperolehi untuk penjagaan kesihatan. Instrumen Indeks Cara Hidup Sihat dan Literasi Kesihatan dibangunkan untuk mengukur keberhasilan ANMS dalam pembudayaan hidup sihat dan tahap literasi kesihatan.

Dapatan tinjauan sedia ada seperti Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS), Kajian Indeks Budaya Sukan dan Belia Negara, Indeks Kebahagiaan dan Indeks Kesejahteraan Rakyat Malaysia turut dijadikan sumber data kepada pencapaian keberhasilan ANMS. Pencapaian pelaksanaan inisiatif dan aktiviti ANMS dipantau melalui laporan aktiviti rakan strategik yang dipantau secara berkala.

KERANGKA KEBERHASILAN ANMS



KEBERHASILAN ANMS

Indikator	Baseline	Sasaran	Sumber
Literasi kesihatan rakyat	35.1% mempunyai literasi kesihatan yang rendah	Penurunan 10% menjelang 2030	Tinjauan Indeks Cara Hidup Sihat dan Literasi Kesihatan
Amalan hidup sihat	<ul style="list-style-type: none"> • 25.1% orang dewasa tidak aktif fizikal • 94.9% orang dewasa tidak mengambil buah dan sayur dengan cukup • 2.3% orang dewasa mengalami kemurungan • 23.1% orang dewasa merokok • 11.8% orang dewasa minum minuman beralkohol 		Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS)
Prevalen penyakit	<ul style="list-style-type: none"> • 18.3% orang dewasa mempunyai tahap glukosa tinggi • 30.3% orang dewasa mempunyai tekanan darah tinggi • 38.1% orang dewasa mempunyai kolesterol tinggi 		Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS)
Kesedaran rakyat terhadap pembudayaan hidup sihat : <ul style="list-style-type: none"> • Pembudayaan hidup sihat mengukuhkan daya tahan badan melawan penyakit • Talian bantuan sokongan psikososial 	Kempen Media ANMS <ul style="list-style-type: none"> • 54.4% rakyat terdedah dengan kempen media ANMS • 92.0% rakyat faham mesej pembudayaan hidup sihat • 83.8% rakyat tahu nombor bantuan psikososial 	80% 95% 90%	Penilaian Kempen Media ANMS

KEBERHASILAN ANMS

Indikator	Baseline	Sasaran	Sumber
Amalan kebersihan persekitaran	<ul style="list-style-type: none"> • 36.7% rakyat Malaysia tidak memusnahkan tempat pembiakan nyamuk Aedes sekurang-kurang sekali seminggu 	Penurunan 10% menjelang 2030	Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS)
	<ul style="list-style-type: none"> • 31.5% Kadar Kitar Semula Kebangsaan Tahun 2021 	Peningkatan kepada 40%	Laporan Kitar Semula, KPKT
Pengambilan vaksin / imunisasi	<ul style="list-style-type: none"> • 78.5% populasi Malaysia lengkap divaksin COVID-19 	>95%	Laporan Vaksinasi COVID-19 Kebangsaan
Pengekalan tingkah laku amalan norma baharu	<ul style="list-style-type: none"> • 93.8% penjarakan fizikal 96.3% basuh tangan dengan betul 95.1% pakai pelitup muka 	>95%	Tinjauan Rakyat: Amalan Norma Baharu

SASARAN TERAS

MEMANTAPKAN PROMOSI PEMBUDAYAAN HIDUP SIHAT



Peningkatan kesedaran rakyat terhadap budaya hidup sihat

Peningkatan literasi kesihatan rakyat dalam pembudayaan hidup sihat

Peningkatan rakyat membudayakan hidup sihat ke arah kesejahteraan mental dan fizikal

TERAS 1

TERAS 2

MEMANTAPKAN PERKHIDMATAN KESEJAHTERAAN KESIHATAN



Peningkatan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan menerusi *Wellness Hub* dan *Wellness on Wheels*

Peningkatan akses perkhidmatan kesejahteraan kesihatan rakyat

Peningkatan penglibatan rakan strategik dalam perkhidmatan kesejahteraan kesihatan

TERAS 3

TERAS 4

MEMPERKASAKAN KAWALAN KESIHATAN KENDIRI



Peningkatan kemahiran kawalan kesihatan sendiri

Peningkatan penglibatan aktif rakan strategik dan rakyat dalam menjayakan inisiatif untuk kesejahteraan kesihatan

Peningkatan pemerkasaan komuniti dalam kawalan kesihatan sendiri

MEMANTAPKAN KEBERSIHAN PERSEKITARAN



Peningkatan tahap kebersihan negara

Peningkatan amalan dan pembudayaan kebersihan persekitaran dalam kalangan rakyat

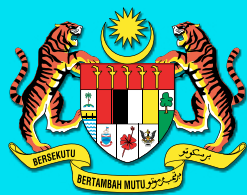
Peningkatan komuniti diperkasa dalam penjagaan kebersihan persekitaran

Peningkatan penyediaan infrastruktur yang menyokong kebersihan persekitaran dan budaya hidup sihat

SEKALUNG PENGHARGAAN

Kementerian Kesihatan Malaysia merakamkan ucapan penghargaan dan terima kasih kepada:

Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT), Kementerian Luar Negeri (KLN), Kementerian Wilayah Persekutuan (KWP), Kementerian Alam Sekitar & Air (KASA), Kementerian Pertahanan (MINDEF), Kementerian Pengangkutan (MOT), Kementerian Perusahaan Perladangan & Komoditi (KPPK), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Kementerian Pembangunan Luar Bandar (KPLB), Kementerian Pengajian Tinggi (KPT), Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP), Kementerian Dalam Negeri (KDN), Kementerian Belia & Sukan (KBS), Kementerian Kewangan (MOF), Kementerian Komunikasi dan Multimedia (KKMM), Kementerian Kerja Raya (KKR), Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), Kementerian Pertanian dan Industri Makanan (MAFI), Kementerian Sumber Manusia (KSM), Kementerian Perpaduan Negara (KPN), Kementerian Sains, Teknologi dan Inovasi (MOSTI), Kementerian Perdagangan Antarabangsa dan Industri (MITI), Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi (MEDAC), Kementerian Tenaga dan Sumber Asli (KETSA), Kementerian Pelancongan, Seni dan Budaya (MOTAC), Jabatan Perdana Menteri, Agensi, Kerajaan Negeri, Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO), swasta dan semua yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam menjayakan **AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

www.moh.gov.my/anms

